



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**PENGARUH TERAPI HIPNOSIS 5 JARI DENGAN ZOOM CALL**

**TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA DALAM**

**MENYELESAIKAN SKRIPSI DI STIKES BETHESDA**

**YAKKUM YOGYAKARTA TAHUN 2022**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar**

**Sarjana Keperawatan**

**ELIZABETH REGGINA ANGGRAINI**

**1802026**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**2022**

NASKAH PUBLIKASI

PENGARUH TERAPI HIPNOSIS 5 JARI DENGAN ZOOM CALL  
TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA DALAM  
MENYELESAIKAN SKRIPSI DI STIKES BETHESDA  
YAKKUM YOGYAKARTA TAHUN 2022

Disusun Oleh:

ELIZABETH REGGINA ANGGRAINI

1802026

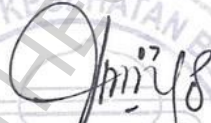
Telah melalui Sidang Skripsi pada: 8 September 2022

Ketua Penguji



Vivi Retno Intening, S.Kep.,  
Ns., MAN.

Penguji I



Oktalia Damar P., S.Kep.,  
Ns., MAN.

Penguji II



Erik Adik Putra.B.K., S.Kep.,  
Ns., MSN.

Mengetahui

Ketua Pogram Studi Sarjana Keperawatan  
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta



(Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep)

**THE EFFECT OF 5 FINGER HYPNOSIS THERAPY WITH ZOOM  
CALLS ON STUDENTS' STRESS LEVELS IN COMPLETING THESIS  
AT STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA IN 2022**

Elizabeth Reggina Anggraini<sup>1</sup>, Erik Adik Putra.B.K.<sup>2</sup>

**ABSTRACT**

**Background:** According to the Ministry of Education and Culture (2021), the thesis is a final task requirement to obtain a bachelor's degree which is made based on the rules set by the institution/university. Students find stressors that can affect the thesis completion process. Stress is the 4th disease in the world with the prevalence of students experiencing stress in the world ranging from 38-71%, and in Asia it ranges from 39.6-61.3%. Five finger hypnosis therapy is one of self hypnosis that can overcome this stress.

**Objective:** Knowing the effect of 5 finger hypnosis therapy with zoom calls on the stress level of students in completing their thesis at STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta in 2022.

**Methods:** The research design used quantitative pre-experiment with the design of The One Group Pretest Posttest. The research population is 88 people. The sampling technique used is simple random sampling with a total of 62 respondents. Data analysis using Non-Parametric Wilcoxon Test.

**Results:** Pre-test there are 21 respondents with a very heavy stress level and after being treated to 8 respondents with a very heavy stress level, with a p value of 0.000 (<0.05)

**Conclusion:** There is an effect of giving 5 finger hypnosis therapy with zoom calls on the stress level of students in completing the thesis at STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta in 2022.

**Suggestion:** It is hoped that further researchers will use the control group because in this study all samples were given treatment.

**Keywords:** 5 finger hypnosis therapy, stress level, student  
xii + 80 pages + 6 tables + 3 schema + 19 appndices

**Bibliography:** 25, 2012-2022

<sup>1</sup>Student of Bachelor of Nursing, Bethesda Institute for Health Sciences

<sup>2</sup>Lecturer at Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

**PENGARUH TERAPI HIPNOSIS 5 JARI DENGAN ZOOM CALL  
TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA DALAM  
MENYELESAIKAN SKRIPSI DI STIKES BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA TAHUN 2022**

Elizabeth Reggina Anggraini<sup>1</sup>, Erik Adik Putra.B.K.<sup>2</sup>

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Menurut Kemendikbud (2021), skripsi merupakan persyaratan tugas akhir untuk mendapatkan gelar kesarjanaan yang dibuat berdasarkan kaidah yang sudah ditetapkan institusi/universitas. Mahasiswa mendapati stresor yang dapat mempengaruhi proses penyelesaian skripsi. Stres merupakan penyakit ke-4 di dunia dengan prevalensi mahasiswa mengalami stres di dunia berkisar 38-71%, dan di Asia berkisar 39,6–61,3%. Terapi hipnosis lima jari merupakan salah satu *self hipnosis* yang dapat mengatasi stres tersebut.

**Tujuan Penelitian:** Mengetahui pengaruh terapi hipnosis 5 jari dengan *zoom call* terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2022.

**Metode Penelitian:** Desain penelitian menggunakan kuantitatif pre eksperimen dengan rancangan *The One Group Pretest Posttest*. Populasi penelitian berjumlah 88 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah 62 responden. Analisis data menggunakan *Non-Parametric Wilcoxon Test*.

**Hasil Penelitian:** *Pre test* terdapat 21 responden dengan tingkat stres sangat berat dan setelah diberi perlakuan menjadi 8 responden dengan tingkat stres sangat berat, dengan nilai *p value* 0,000 ( $< 0,05$ )

**Kesimpulan:** Ada pengaruh pemberian terapi hipnosis 5 jari dengan *zoom call* terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2022.

**Saran:** Diharapkan peneliti selanjutnya menggunakan kelompok kontrol karena dalam penelitian ini semua sampel diberikan perlakuan.

**Kata Kunci:** Terapi hipnosis 5 jari, tingkat stres, mahasiswa  
(xii) + 80 halaman + 12 tabel + 3 skema + 19 lampiran

**Kepustakaan:** 39, 2010-2021

<sup>1</sup>Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

## **PENDAHULUAN**

Skripsi merupakan salah satu persyaratan yang harus ditempuh oleh seorang mahasiswa menjelang akhir studinya di kesarjanaan yang dibuat berdasarkan kaidah atau ketentuan yang sudah ditetapkan oleh universitas/institusinya (Laengge, Wowor and Putro 2016). Dalam proses menyelesaikan skripsi, mahasiswa banyak menemukan hambatan-hambatan yang dapat mempengaruhi kinerja. Faktor-faktor tersebut merupakan stresor yang mempengaruhi proses penyelesaian skripsi.

Stres merupakan respon emosional tubuh dapat berupa tekanan, ketakutan, kegelisahan yang mempengaruhi psikologis atau kesejahteraan fisik seseorang (Kemenkes 2020). Menurut WHO prevalensi kejadian stres cukup tinggi, hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia. WHO juga menyatakan bahwa prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di dunia berkisar 38 – 71 %, dan di Asia berkisar 39,6 – 61,3 %.

Terdapat terapi yang digunakan untuk mengatasi stress atau kecemasan yaitu terapi hipnosis 5 jari. Terapi hipnosis 5 jari merupakan gabungan antara terapi relaksasi napas dalam, terapi musik, dan guided imagery (imajinasi terbimbing). Terapi hipnosis 5 jari merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi pada tubuh dengan membayangkan hal-hal menyenangkan. Hipnotis lima jari mempengaruhi system limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon (hormon adrenalin) yang dapat memacu timbulnya stress. Tujuan dari hipnotis lima jari yaitu untuk merubah persepsi kecemasan, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran di ambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah (Long, 2010). Manfaat terapi hipnotis lima jari adalah dapat meningkatkan semangat, menimbulkan kedamaian di hati dan mengurangi ketegangan, sehingga dapat mengatasi perasaan stress yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan berdasarkan data yang dicari yaitu pre eksperimen dengan menggunakan rancangan *The One Group Pratest Posttest*. Penelitian ini dilakukan pada 28 Juli sampai dengan 1 Agustus 2022 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i sarjana keperawatan reguler angkatan 2018 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yaitu berjumlah 87 mahasiswa/i. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu *probability sampling* yaitu *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales (DASS) 42* sebagai alat ukur. Uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon Test*.

STIKES BETHESDA YAKKUM

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

#### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2022

Karakteristik Responden		Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	52	83,9
	Laki-laki	10	16,1
Usia	20-21 Tahun	11	17,7
	22-23 Tahun	47	75,8
	24-25 Tahun	4	6,5
<i>Pre-Test</i> Tingkat Stres:			
	Stres ringan	2	3,2
	Stres sedang	13	21,0
	Stres berat	26	41,9
	Stres sangat berat	21	33,9
<i>Post-Test</i> Tingkat Stres:			
	Stres normal	6	9,7
	Stres ringan	9	14,5
	Stres sedang	17	27,4
	Stres berat	22	35,5
	Stres sangat berat	8	12,9

Sumber: Data primer terolah (2022)

Analisis: Pada tabel 1 didapatkan data bahwa responden yang mengikuti penelitian ini terdapat 62 responden. Pada karakteristik jenis kelamin didominasi oleh perempuan yaitu sebanyak 52 responden (83,9%), serta 10 laki-laki (16,1%). Usia responden didominasi pada rentang usia 22-23 tahun sebanyak 47 responden (75,8%). Pada *pre test* dan *post test* data *ekstream* yang dapat dilihat yaitu responden pada tingkat stres sangat berat. Pada *pre test* tingkat stres sangat berat terdapat 21 responden (33,9%) dan pada *post test* menurun menjadi 8 responden (12,9%).

#### 2. Deskriptif Statistik Mean

Tabel 2. Deskriptif Statistik Mean *Pre-Test* dan *Post Test*

Pengukuran	Jumlah Responden	Minimum	Maksimum	Mean
<i>Pre Test</i>	62	2,00	5,00	4,0645

<i>Post Test</i>	62	1,00	5,00	3,2742
------------------	----	------	------	--------

Sumber: Data primer terolah (2022)

Analisis: Pada tabel 2 dapat dilihat pada *pre test* responden menunjukkan angka 4,0645 yang berarti responden berada pada tingkat ke-4 yaitu stres tingkat berat, dan *post test* menunjukkan angka 3,2742 yang berarti setelah diberikan perlakuan tingkat stres responden berada pada tingkat ke-3 yaitu stres tingkat sedang.

### 3. Analisis Bivariat

Tabel 3. Uji Statistik Non-Parametrik Wilcoxon Test Terapi Hipnosis 5 Jari terhadap Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2022

Kategori	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi	$\alpha$	P
Stres Normal	0	6	0,05	0,000
Stres Ringan	2	9		
Stres Sedang	13	17		
Stres Berat	26	22		
Stres Sangat Berat	21	8		
Total	62	62		

Sumber: Data primer terolah (2022)

Analisis: Pada tabel 3 menunjukkan nilai akhir uji *Wilcoxon test* yaitu 0,000 ( $<0,05$ ). Sesuai dengan penafsiran hipotesis maka  $H_a$  diterima yaitu ada pengaruh terapi hipnosis 5 jari dengan *zoom call* terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2022.

## B. Pembahasan

### 1. Analisis Univariat

#### a) Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian menurut jenis kelamin didapatkan bahwa perempuan lebih dominan terkena stres dibandingkan laki-laki. Perempuan beresiko mengalami stres 2x lebih besar dari pada laki-laki. Hal ini dikarenakan terdapat perbedaan hormonal dan stressor psikososial. Hal ini juga terpengaruh karena kebanyakan mahasiswa di lokasi penelitian lebih banyak perempuan



dibandingkan laki-laki dan perempuan lebih rentan terkena stres 2x dibanding laki-laki

b) Usia

Pada penelitian ini responden berada pada tingkah usia remaja akhir. Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak dan dewasa. Tahap usia ini banyak memakan beban baik pikiran maupun material yang harus dikeluarkan

c) *Pre Test* Tingkat Stres

Terdapat bermacam kategori stres pada responden sebelum diberikan intervensi yaitu stres ringan, stres sedang, stres berat, dan stres sangat berat. Terdapat faktor yang mempengaruhi mahasiswa dalam proses skripsinya, dapat berupa kecerdasan terhadap daya tahan menghadapi stres, konsentrasi, kemampuan menyelesaikan masalah, dan memori mahasiswa masing-masing. Hal ini yang menyebabkan tingkatan yang berbeda pada kategori stres setiap mahasiswa.

d) *Post Test* Tingkat Stres

Suatu stres yang dirawat atau dicegah dengan baik maka akan menimbulkan efek yang baik. Terdapat cara untuk mengatasi stres diantaranya terapi medikamentosa dan terapi non-medikamentosa. Salah satu terapi non-medikamentosa untuk mengatasi stres yaitu terapi hipnosis lima jari. Terapi ini adalah gabungan antara terapi napas dalam, terapi musik, dan terapi *guided imagery*.

2. Analisis Bivariat

Pada uji Wilcoxon Test didapatkan nilai  $p\text{ value} = 0,000 (< 0,05)$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, dengan pengertian bahwa terdapat pengaruh dalam pemberian terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2022.

Sistem limbik adalah bagian otak yang sangat berperan dalam pemrosesan emosi, memori, dan perilaku. Struktur dari sistem limbik meliputi *amygdala*, *hypothalamus*, *thalamus*, dan *hippocampus* (Virginia, Wilson and Fathoni 2020). Pada sistem limbik terdapat proses yang sangat berpengaruh yaitu *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) Axis*. Stress juga memicu ketidakaturan produksi hormon kortisol sehingga hipotalamus meningkatkan produksi CRH atau hormon kortikotropin (Yuliadi 2021). Bagian dari hipotalamus yaitu paraventriculer Nucleus (PVN) ini memproduksi corticotropin releasing factor (CRF) yang dikeluarkan ke pembuluh darah dan portahipotalamus pituitary.

Hipnotis lima jari mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon (hormone Adrenalin) yang dapat memacu timbulnya stress, yaitu hormone kortisol (Hastuti & Arumsari, 2015). Terapi ini dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan koordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh dan mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stress.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilaksanakan, peneliti dapat menarik kesimpulan:

1. Karakteristik usia responden dalam penelitian yaitu terbanyak pada usia 22-23 tahun berjumlah 47 responden (75,8 %), serta usia responden paling sedikit yaitu pada usia 24-25 tahun berjumlah 4 responden (6,5%).
2. Karakteristik responden dalam penelitian yaitu rata-rata jenis kelamin responden dalam penelitian yaitu perempuan dengan jumlah 52 mahasiswa (83,9 %), serta jenis kelamin minoritas yaitu laki-laki berjumlah 10 responden (16,1%).
3. Tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada saat dilakukan pengukuran pada *pre test* yaitu didapatkan nilai mean 4,0645 dan setelah diberikan intervensi terapi hipnosis lima jari dilakukan *post test* didapatkan hasil nilai mean 3.2742
4. Hasil dari uji *Wilcoxon test* menunjukkan ada pengaruh terapi hipnosis lima jari dengan *zoom call* terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2022. Hal ini dibuktikan pada nilai uji *Wilcoxon test* yaitu 0,000 ( $< 0,05$ ).

### B. Saran

1. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta  
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta hendaknya menjadikan terapi hipnosis lima jari sebagai alternatif pembelajaran bagi mahasiswa/mahasiswi. Hendaknya dapat dimasukkan pada mata kuliah yang cocok untuk membahas permasalahan terkait stres maupun terapi.
2. Bagi Mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta  
Penelitian yang sudah dilakukan dapat menjadi dasar dan tolak ukur dalam mencari literatur pendidikan serta dapat menerapkan terapi hipnosis lima jari saat dirasa kondisi pribadi mengalami stres karena

adanya stressor/tekanan dalam menyelesaikan pendidikan terkhusus dalam menyusun skripsi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi landasan atau tolak ukur dalam melaksanakan penelitian selanjutnya. Ditinjau pada bagian keterbatasan penelitian ini, diharapkan peneliti selanjutnya mampu mengobservasi situasi kondisi responden dengan lebih baik. Diharapkan juga peneliti selanjutnya menggunakan kelompok kontrol karena dalam penelitian ini semua sampel diberikan perlakuan.

4. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bahwa terdapat perawatan non farmakologi untuk mengatasi stres yang diderita terkhusus pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

#### **UCAPAN TERIMAKASIH**

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., NS., selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
2. Ibu Indah Prawesti, S.Kep.,Ns., M.Kep., selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan
3. Ibu Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN., selaku Ketua Penguji
4. Ibu Oktalia Damar P., S.Kep., Ns., MAN., selaku Penguji 1
5. Bapak Erik Adik Putra.B.K, S.Kep., Ns., MSN selaku dosen pembimbing skripsi
6. Ibu Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Koordinator Riset Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta dan juga ketua penguji skripsi
7. Orang tua, keluarga besar, dan sahabat dalam memberikan motivasi
8. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Afdila, Jihan. 2016. Pengaruh Terapi Guided Imagery terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi. ADLN - Perpustakaan Universitas Airlangga.
2. Al Amin, M. 2017. Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting dari Citra Wajah dengan Deteksi Tepi Canny. *MATHunesa (Jurnal Ilmiah Matematika)*. Hal 6.
3. Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. 2017. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. Volume 5. Nomor 1. Halaman 40 – 47
4. Ardela, M. Yuliwar, R. Dewi, N. 2017. “Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Aromaterapi Bunga Mawar terhadap Perubahan Nyeri pada Remaja yang Mengalami Dysmenorrhea Primer di Kecamatan Lowokwaru Malang”. *Nursing News*. Volume 2. Nomor 1. Hal 193-194
5. Dekawaty, Ayu. 2021. “Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang”. *Media Bina Ilmiah*. Volume 15. Nomor 11. Halaman 5613 – 5621
6. Hendriyanto, B., Siarti, A., & Fitria, N. 2012. Pengaruh Hipnoterapi terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran Angkatan 2011. *Students E-Journals*.
7. Mutakamilah, et al. 2021. Pengaruh Intervensi Terapi Musik terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*. Volume 14
8. Saputri, R. & Rahayu, D. A. 2017. “Penurunan Resiko Bunuh Diri Dengan Terapi Relaksasi Guided Imagery Pada Pasien Depresi Berat”. *Ners Muda*. Volume 1. No 3. Hal 166
9. Sugiarto, D. 2012. Hubungan Kecerdasan dengan Daya Tahan Stres Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Skripsi*. Halaman 1-19.
10. Yuliadi, Istar. 2021. HPA Aksis dan Gangguan Psikosomatik. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*. Volume 6. No 1. Hal 2.